

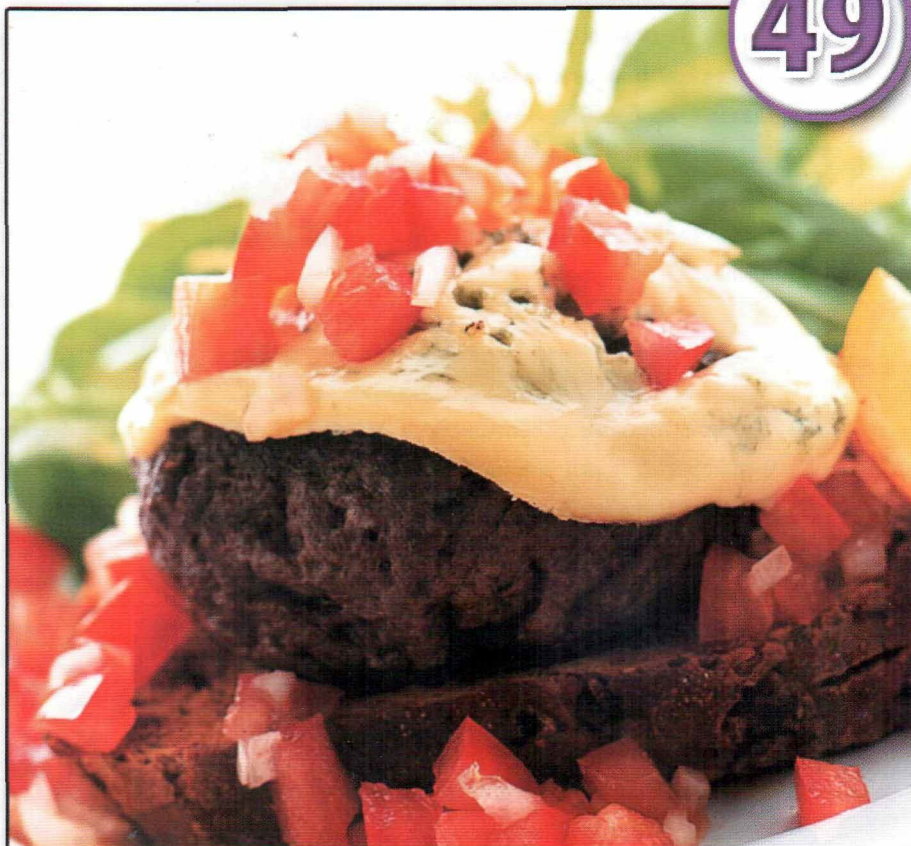
Вкусно! Легко

ВЫПУСК

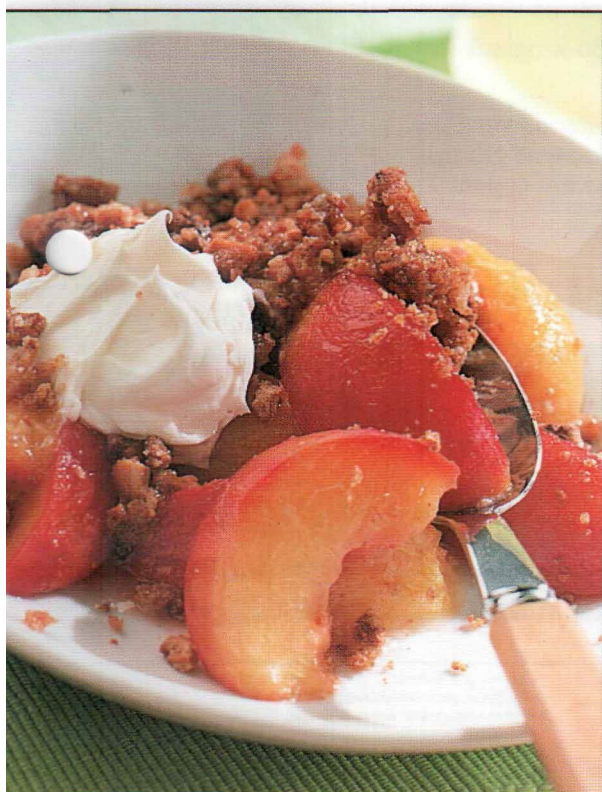
49



Пирог с индюшатиной



Бургеры из оленины



Персиковый кранбл



Пирог из пикши

ISSN 1992-9560



9 771992 956002

АППЕТИТНЫЕ БЛЮДА ДЛЯ РОДНЫХ И ДРУЗЕЙ



Вкусно и Легко

49

Содержание

СУПЫ, ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

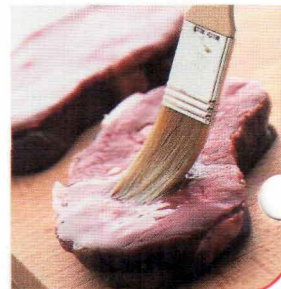
- 193 Салат из помидоров и феты
- 193 Испанский гуп из баклажанов
- 194 Борщ с колбасой и звездкой
- 194 Картофельные «уголки» с семгой
- 195 Пирог из пикши и чечевицы
- 196 Суфле из картофеля и моркови
- 196 Котлеты из нута



ИСКУСНЫЙ ПОВАР

Оленина: подготовка и приготовление

Оленья мясо содержит крайне мало жира и считается универсальным практически для всех способов кулинарной обработки мяса: жарения, тушения, запекания, приготовления на гриле. Предлагаем советы экспертов по выбору оленины, подготовке, маринованию и приготовлению.



ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

- 289 Лапша с грибами и ветчиной
- 289 Фермерский пирог с индюшатиной
- 290 Говяжьи котлеты с пореем
- 290 Красная капуста с пряностями
- 291 Жареный рис по-индонезийски
- 291 Куриные бедрышки с можжевеловыми ягодами
- 292 Свинина в грибном соусе
- 292 Трио картофельных оладий
- 293 Тушеное мясо с черносмородиновым соусом
- 293 Микс из почек и свинины
- 294 Припущенное филе семги в сливочном соусе



МЕНЮ

Ужин, приготовленный заранее

- Перец, фаршированный чесночным сыром
- Свинина с изюмной начинкой
- Фруктово-ягодный пудинг

ПЛЮС советы по экономии времени, несложные гарниры, идеи по подаче и другое!



ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ

- 193 Безе-мороженое с ягодами и сливками
- 193 Бисквитные «Дамские пальчики»
- 194 Яблочный пирог с клубничным джемом
- 194 Персиковый кранбл
- 195 Шоколадные брауны
- 196 Пирог «Магера»
- 196 Индийские жареные лепешки

В 50-м ВЫПУСКЕ

- Перцы по-средиземноморски
- Французское меню на 6-8 персон
- Раскрываем секреты фритюра!



«Вкусно и легко» 49

Россия

Свидетельство о регистрации

Федеральной службы по надзору за законодательством в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия Российской Федерации ФСТ77-27155 от 16.02.2007 г.

Учредитель и издатель:

ООО «Джи Фаббри Эджинз»

Адрес издателя и редакции:

109147, г. Москва, ул. Воронцовская, д. 35б, корп. 2; офис 215

тел.: (495) 911-61-08,

факс: (495) 911-61-09,

e-mail: fabbri@primaeditore.com

Главный редактор: Мартин Меграно

Распространение:

ЗАО «Издательский дом «Бурга»;

тел. (095) 797-45-60.

Рекомендуемая цена: 59 руб.

Украина

Свидетельство о регистрации печатного средства

массовой информации

Министерством юстиции Украины

КВ № 12237-1121Р от 24.01.2007 г.

Учредитель и издатель:

ООО «Джи I Фаббри Еджинз»

Адрес издателя и редакции:

01030, г. Киев,

ул. Б. Хмельницкого, 30/10, оф. 21

тел./факс: (044) 239-73-04

e-mail: dane@primaeditore.com

Адрес для писем: 01054, г. Киев, а/я 84

Главный редактор: Андрей Сапожников

Рекомендуемая цена: 8.50 грн.

Казахстан

Распространение:

ЗАО «Бурга Алматы Пресс», Алматы;

тел.: (107-7273) 79-24-37.

Рекомендуемая цена: 180 тг.

Республика Беларусь

Импортер и дистрибьютор в РБ

ООО «РЭМ-ИНФО», 220037, РБ, г. Минск,

перулок Козлова, г. 7г; тел. (+375-17) 297-92-75.

Отпечатано в типографии «Юнивест Принт»

(г. Киев, ул. Дмитриевская, 44б)

Тираж: 20.000 экз.

© 2009 GE Fabbri Ltd.



Салат из помидоров и феты

Немного измененный рецепт популярной закуски – греческого салата

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 10 мин. + охлаждение

Время приготовления: нет

Кол-во калорий – 160 в порции

Жир – 13 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

1/2 огурца

1 зеленый сладкий перец

3–4 помидора

1 маленькая негорькая луковичка

1 ст. л. свежей рубленой или 1/2 ч. л.

сушеной душицы (орегано)

2 ст. л. растительного масла

100 г сыра фета

25 г маслин

1 Тонко нарежьте кружочками огурец и выложите внахлест по краю сервировочного блюда. Очистите перец от семян, нарежьте овощ тонкими колечками, которые затем разделите пополам. Помидоры нарежьте тонкими дольками, луковичку – тонкими колечками.

2 Аккуратно перемешайте перцы, помидоры, лук и душицу. Выложите в центр огуречного кольца.



3 Полейте маслом, посолите, поперчите (не забывайте, что сыр соленый). Нарежьте фету кубиками по 1 см и разложите на овощах. Украсьте салат маслинами и перед подачей охладите.

совет мастера

Остатки феты в рассоле, в котором она продается

в упаковке, можно хранить до 3 недель в холодильнике.

Испанский гуп из баклажанов

НА 8 ПЕРСОН

Время подготовки: 20 мин.

Время приготовления: 1 1/2 ч

Кол-во калорий – 165 в порции

Жир – 8 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 кг баклажанов (примерно 3 крупных плода)

1 картофелина (не очищать)

4 ст. л. растительного масла

1 небольшая луковичка (не очищать)

1 зеленый сладкий перец (разрезать пополам и удалить семена)

2 истолченных зубка чеснока
щепотка сушеных хлопьев чили

1–2 ст. л. уксуса

паприка для украшения

теплый хлеб с хрустящей корочкой для подачи

1 Разогрейте духовку до 200°C. Раскалите гриль. Натрите баклажаны и картофель ложкой масла. Положите на противень с луковичей и жарьте в духовке 1–1 1/2 ч, пока овощи не станут мягкими.

2 Пожарьте половинки перца на гриле срезом вверх к нагревательному элементу, пока кожица не обуглится (3–5 мин.). Переложите в миску, накройте и дайте немного остыть. Очистите и мелко нарежьте, собирая соки.

3 Разрежьте картофелину пополам, ложкой выньте мякоть и положите в емкость. Очистите луковичку, мелко нарежьте и переложите к картофелю. Разрежьте баклажаны пополам, также добавьте их вынутую мякоть к овощам. Подмешайте деревянной ложкой нарезанный перец с соками, чеснок, оставшееся масло, чили, уксус, посолите и поперчите по вкусу.

4 Разотрите овощи в однородную массу. Переложите на сервировочную тарелку и посыпьте паприкой. Подавайте с хрустящим хлебом.



Борщ с колбасой и гвоздикой

В этом варианте любимого борща, который немного напоминает солянку, бульон ароматизирован гвоздикой

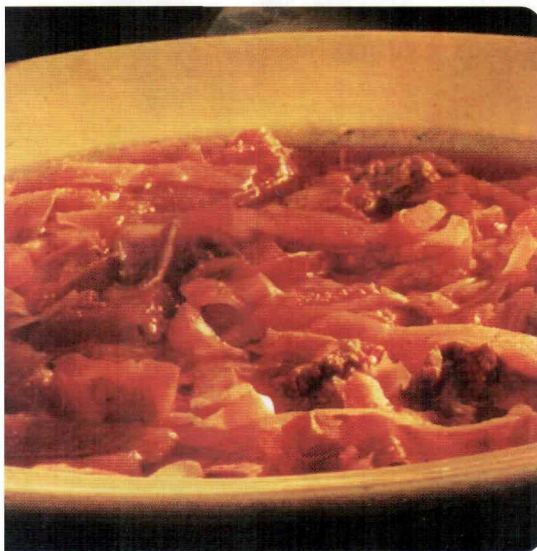
НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 30 мин.

Время приготовления: 4 ч

Кол-во калорий – 570 в порции

Жир – 32 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

25 г сливочного масла

750 г нарезанной брусочками свеклы

(около 4–6 штук)

1 крупная луковица, нарезанная кольцами

4 помидора (очистить и нарезать)

2–3 ст. л. уксуса

1 ч. л. сахара

1/2 кочана белокочанной капусты
(нашинковать)

100 г постной вареной ветчины
(нарезать кубиками)

100 г сырой домашней колбасы
(нарезать кубиками)

1 лавровый лист

1 истолченный зубок чеснока
сметана для подачи

ДЛЯ БУЛЬОНА:

500 г говяжьей рульки

100 г сала с мясом ломтиками

1 морковь (крупно нарезать)

1 черешок сельдерея (крупно нарезать)

1 луковица (крупно нарезать)

2,25 л воды

1 ч. л. соцветий гвоздики

1 ч. л. черного перца горошком

3 Веточки петрушки букет гарни

1 Для бульона. Положите в большую кастрюлю мясо, сало, морковь, сельдерей и лук. Залейте водой, добавьте гвоздику, перец горошком, петрушку, букет гарни и 1 ч. л. соли. Доведите до кипения и снимите накипь. Уменьшите огонь и варите 1 1/2 ч.

2 Процедите бульон и сохраните – должно получиться около 1,75 л. Нарежьте кубиками говядину.

3 Разогрейте в чистой кастрюле масло и обжарьте свеклу, лук, половину помидоров, добавьте уксус, сахар и 6 ст. л. бульона. Приправьте и дайте закипеть. Уменьшите огонь и тушите овощи 50 мин. Влейте оставшийся бульон и вскипятите.

4 Подмешайте капусту, мясо, ветчину, колбасу, оставшиеся помидоры, лавровый лист и чеснок. Варите, неплотно накрыв крышкой, еще час. Подавайте борщ горячим со сметаной.

Картофельные «уголки» с семгой

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 10 мин.

Время приготовления: 35 мин.

Кол-во калорий – 395 в изделии

Жир – 24 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

450 г картофеля (3–4 штуки)

2 яйца

100 г муки

1/2 ч. л. разрыхлителя

150 мл молока

150 мл сливок

3 белка

1 ст. л. растительного масла

200 мл сметаны

2 ст. л. мелкорубленого зеленого лука

12 ломтиков копченой семги

1 Нарежьте картофель одинаковыми кусочками и опустите в подсоленную воду. Доведите до кипения и варите 20 мин. – до мягкости. Откиньте на дуршлаг и переложите картофель в кастрюлю. Подсушите на огне (около минуты), чтобы испарились остатки влаги, и разомните картофель в пюре.

2 Взбивая, введите в пюре яйца, муку и разрыхлитель. Разогрейте молоко со сливками почти до кипения и подмешайте в картофельное тесто. Приправьте по вкусу.

3 В большой чистой сухой посуде взбейте белки в стойкую, но не сухую пену и аккуратно перемешайте с картофельным тестом.

4 Нагрейте на сковороде масло. Выложите картофельное тесто и жарьте на слабом огне, пока блинчик снизу не поджарится, а сверху не начнет твердеть.

5 Подмешайте в сметану зеленый лук. Поджарьте блинчик с другой стороны. Нарежьте его уголками и подавайте с семгой и сметаной.





Пирог из пикши и чечевицы

Белую рыбу и мягкую чечевицу в застывшем сливочно-сырном соусе запекают на корже из хрустящего теста



НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 35 мин. + охлаждение

Время приготовления: 1 ч 20 мин.

Кол-во калорий – 725 в ломтике

Жир – 54 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

50 г зеленой чечевицы

300 мл жирных сливок

450 г пикши (удалить кожу и кости)

3 яйца (взбить)

25 г твердого ароматного сыра (измельчить на терке)

3 ст. л. свежей рубленой кинзы

ДЛЯ ТЕСТА:

175 г размягченного сливочного масла

225 г муки + для посыпки

1 яйцо (взбить)

1 Для теста. Разотрите масло с мукой и 1 ч. л. соли в мелкие крошки. Добавьте

яйцо и замесите тесто. Немного вымесите. Оберните пищевой пленкой и поставьте в холодильник на 1 ч.

2 Залейте чечевицу холодной водой. Доведите до кипения, уменьшите огонь и варите 40 мин. – до мягкости. Слейте жидкость и дайте остыть.

3 Разогрейте духовку до 200°C. Раскатайте тесто на слегка посыпанной мукой поверхности, выложите им глубокую форму для пирогов диаметром 25 см. Накройте листом пекарской бумаги, всыпьте сухие бобы и выпекайте корж 10 мин.

4 Удалите бумагу с бобами и выпекайте тестяную основу еще 8–10 мин. – до светло-золотистого цвета. Достаньте из духовки и уменьшите температуру до 190°C.

5 Вскипятите сливки на сковороде и положите рыбу. Накройте и припускайте 3 мин. на слабом огне.

6 Выложите пикшу шумовкой и разомните ее вилкой на кусочки. Слейте в миску сливки, в которых припускалась рыба, и дайте остыть. Взбивая, введите яйца. Добавьте в соус чечевицу, пикшу, сыр и кинзу. Приправьте по вкусу.

7 Наполните рыбной массой корж в форме и выпекайте 25–30 мин., пока начинка не станет твердой. Дайте пирогу слегка остыть. Нарежьте изделие ломтиками и подавайте.

...или попробуйте так

Если вы используете красную рыбу, а не пикшу, возьмите петрушку или укроп вместо кинзы.

Суфле из картофеля и моркови

Великолепный вегетарианский ужин – к этому суфле не нужен гарнир

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 20 мин.

Время приготовления: 55 мин.

Кол-во калорий – 370 в порции

Жир – 22 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

25 г сливочного масла + для смазывания

500 г мелконарезанной моркови

(около 6 штук)

350 г мелконарезанного картофеля

(около 2 штук)

2 ст. л. молока

4–5 ч. л. горчицы

100 г твердого ароматного сыра

(измельчить на мелкой терке)

5 яиц (желтки отделить от белков)

1 Разогрейте духовку до 200°C.

Смажьте маслом форму для суфле объемом 1,5 л. Опустите морковь в подсоленную воду и дайте закипеть, уменьшите огонь и варите 15 мин. – до мягкости. Отдельно отварите аналогичным образом картофель до мягкости (10 мин.).

2 Откиньте овощи на дуршлаг и переложите в чистую кастрюлю.

Разомните с маслом и молоком в однородное пюре. Переложите в большую миску и подмешайте горчицу, сыр, желтки



и приправьте по вкусу. Разотрите деревянной ложкой в однородную массу.

3 В большой чистой сухой посуде взбейте белки в стойкую, но не сухую пену, быстро и осторожно перемешайте с овощной массой. Переложите в подготовленную форму и запекайте 35 мин. – суфле поднимется и подрумянится. Если чуть встряхнуть форму, кушанье должно слегка качнуться. Подавайте сразу же в форме.

совет мастера

Отварные овощи из дуршлага нужно переложить в чистую

посуду (не в кастрюлю, где они варились), чтобы они успели немного остыть перед добавлением желтков. Если масса будет слишком горячей, желтки свернутся.

Котлеты из нута

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 25 мин. + замачивание

Время приготовления: 2¼ – 3¼ ч

Кол-во калорий – 390 в порции

Жир – 18 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

175 г нута (замочить на ночь и слить воду)

полоска апельсиновой цедры размером 5 см

1 букет гарни

1 крупная картофелина (кусочками)

15 г сливочного масла

1 ст. л. растительного масла +

для фритюра

1 крупная луковица (мелко порубить)

2 истолченных зубка чеснока

1 яйцо (взбить)

1 ч. л. молотого кориандра

1 ст. л. свежей рубленой

или 1 ч. л. сушеной петрушки

2 белка (слегка взбить)

75–100 г крошек свежего белого хлеба

1 Залейте водой в большой кастрюле нут, цедру и букет гарни. Дайте закипеть, уменьшите огонь и варите 2–3 ч, пока нут не станет мягким. Слейте жидкость. Удалите букет гарни и цедру.

2 Опустите картофель в подсоленную воду, дайте закипеть и варите 10 мин. – до мягкости. Слейте жидкость и разомните в пюре со сливочным маслом. Разогрейте на сковороде ложку растительного масла и обжарьте лук с чесноком так, чтобы овощи стали мягкими, но не подрумянились.

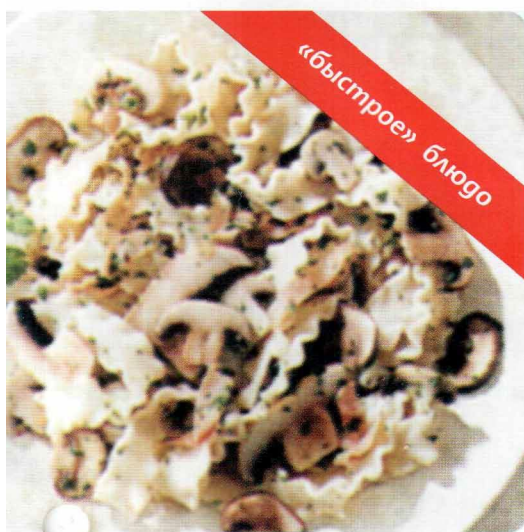
3 Разомните нут в пюре, подмешайте картофельное пюре, жареный лук, яйцо, кориандр, петрушку. Посолите, поперчите по вкусу. Разделите массу на 12 частей и скатайте каждую в виде овальной котлеты. Обмакните во взбитые белки и обваляйте в хлебных крошках.

4 Нагрейте масло для неглубокого фритюра и жарьте котлеты по 5–6 мин. до золотистой корочки с обеих сторон. Выложите шумовкой на бумажные полотенца и промокните лишний жир. Подавайте горячими.



Лепша с грибами и ветчиной

Быстрое и простое в приготовлении блюдо из пасты – отличный выбор для ужина в будний вечер



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 15 мин.

Время приготовления: 15 мин.

Кол-во калорий – 775 в порции

Жир – 33 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 ст. л. растительного масла

50 г сливочного масла

1 мелкорубленая луковица

2 мелкорубленых зубка чеснока

3 ст. л. свежей рубленой петрушки

225 г любых грибов (нарезать пластинками)

700 г лепши или гругой пасты

100 г ветчины ломтиками

1 Нагрейте растительное и половину сливочного масла на сковороде, обжарьте лук с чесноком до мягкости. Подмешайте 2 ст. л. петрушки и грибы, потушите под крышкой на слабом огне до мягкости.

2 Отварите лепшу в большом количестве подсоленного кипятка до готовности согласно указаниям на упаковке. Слейте жидкость, смешайте пасту с оставшимся сливочным маслом.

3 Подмешайте в грибы ветчину, полейте этой смесью лепшу. Перемешайте тщательно и разложите по подогретым тарелкам, посыпав оставшейся петрушкой. Подавайте сразу же.

Фермерский пирог с индюшатиной

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 45 мин. + охлаждение

Время приготовления: 30 мин. + остывание

Кол-во калорий – 605 в ломтике

Жир – 35 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

25 г сливочного масла

25 г муки

300 мл молока

измельченная на терке цедра и сок 1/2 лимона

1 ст. л. свежей рубленой

или 1 ч. л. сушеной петрушки

400 г отварной индюшатины (нарезать)

200 г вареной ветчины (нарезать)

2 сваренных вкрутую яйца

(разрезать на 4 части)

немного растертого сырого яйца

для смазывания

ДЛЯ ТЕСТА:

225 г муки + для посыпки

175 г охлажденного сливочного масла

кубиками + для смазывания

100 мл холодной воды

1 ч. л. лимонного сока

1 Для теста. Просейте муку со щепоткой соли и разотрите с маслом в крошку. Введите воду и лимонный сок, замесите тесто. Раскатайте его на посыпанной мукой поверхности в прямоугольник 12 x 25 см.

2 Заложите нижнюю треть теста вверх, а верхнюю – вниз. Поверните тесто

на 45° так, чтобы сгибы оказались по бокам от вас. Прижмите края теста скалкой, оберните его пищевой пленкой и положите в холодильник на 15 мин. Повторите процедуру раскатывания и подгиба теста еще 4 раза. Вновь положите в холодильник, но на 30 мин.

3 Разогрейте духовку до 220°C. Раскатайте тесто на посыпанной мукой поверхности в пласт чуть больший по размеру, чем огнеупорная форма объемом 850 мл. Отрежьте по краю окружности тонкую полоску теста и отложите.

4 Для соуса. Растопите сливочное масло, спассеруйте на слабом огне муку (1–2 мин.). Снимите с огня и влейте тонкой струйкой, размешивая, молоко. Снова поставьте на огонь и варите,

помешивая, до образования однородного соуса. Снимите с огня, подмешайте цедру и сок лимона с петрушкой. Приправьте и отставьте остывать.

5 Положите в форму индюшатину, ветчину и яйца. Залейте соусом. Смочите кромку формы водой и вдавите по краю полоску теста. Смочите немного водой и положите сверху раскатанный пласт. Соедините края.

6 Сделайте из обрезков теста листочки, смочите их снизу водой и приклейте на пирог. Смажьте изделие по всей поверхности яйцом и сделайте в центре небольшой надрез. Выпекайте 25–30 мин.: тесто хорошо поднимется и станет золотистым. Подавайте ломтики пирога горячими или холодными.



Говяжьи котлеты с пореем

Добавьте в фарш порей, лимон и лавровый лист, чтобы котлеты получились особенно ароматными

ВЫХОД: 8 ШТУК

Время подготовки: 30 мин. + охлаждение

Время приготовления: 40 мин.

Кол-во калорий – 200 в изделии

Жир – 12 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 маленьких порея

500 г постного говяжьего фарша

50 г крошек вчерашнего белого хлеба

измельченная на мелкой терке

цедра 1 лимона

1/2 ч. л. молотого лаврового листа

2 маленьких яйца (слегка взбить)

мука для формования и панировки

25 г сливочного масла

1 ст. л. растительного масла

сок 2 лимонов

150 мл яблочного сока

150 мл воды

цветочки из порея для украшения

(дополнительно) (см. «совет мастера»)

1 Вскипятите в кастрюле подсоленную воду. Отварите порей до мягкости (12–15 мин.).

2 В большой емкости разотрите фарш деревянной ложкой в однородную клейкую массу. Подмешайте хлебные крошки, лимонную цедру и лавровый лист.

3 Слейте воду с порея, мелко его нарежьте, затем обсушите на бумажных полотенцах и подмешайте в фарш. Приправьте, добавьте яйца и разотрите до однородности. Накройте пищевой пленкой и поместите в холодильник не менее чем на 30 мин.



4 Возьмите столовую ложку фарша с горкой и посыпанными мукой руками сформируйте круглую котлетку толщиной около 1 см. Подготовьте 8 изделий и обваляйте их в муке.

5 Нагрейте на сковороде сливочное и растительное масла и обжарьте котлеты на среднем огне: по 4–5 мин. с обеих сторон. Влейте лимонный и яблочный соки, воду и хорошо приправьте. Доведите до кипения, уменьшите огонь и тушите под крышкой 15 мин.

6 Разложите котлеты на подогретом блюде. Полейте соусом и украсьте

при желании цветочками из порея. Подавайте сразу же.

совет мастера

Цветочек из порея. Подровняйте края и снимите внешние

слои с маленького тонкого порея. Сделайте 8 продольных разрезов. Опустите порей в ледяную воду на 30 мин., чтобы его концы свернулись в завитки. Слейте жидкость, обсушите цветочек бумажными полотенцами.

Красная капуста с пряностями



НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 20 мин.

Время приготовления: 2–2 1/2 ч

Кол-во калорий – 205 в порции

Жир – 0

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 кочан красной капусты (мелко нашинковать)

2 луковичы (нарезать тонкими кольцами)

1 крупное яблоко (вырезать сердцевину, плод нарезать)

3 ст. л. сахара

1 измельченный зубок чеснока

по 1/4 ч. л. молотых мускатного ореха, корицы и гвоздики

3 ст. л. уксуса

горячая вода (при необходимости)

1 Разогрейте духовку до 150°C. Смешайте капусту с луком, яблоком, добавьте сахар, чеснок, пряности, сбрызните уксусом, посолите и поперчите. Переложите в большую огнеупорную форму.

2 Плотно накройте крышкой и тушите 2–2 1/2 ч, перемешивая каждые полчаса, пока капуста не станет мягкой. Если капуста начнет подсыхать, подлейте немного горячей воды. Подавайте в горячем виде.

Жареный рис по-индонезийски

В оригинале это кушанье называется «наси горенг»



НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 15 мин.

Время приготовления: 15 мин. + варка риса

Кол-во калорий – 225 в порции

Жир – 9 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

3 ст. л. растительного масла

1 мелкорубленая луковица

2 истолченных зубка чеснока

225 г куриных грудок без кожи и костей (нарезать кубиками по 2,5 см)

3 моркови (нарезать мелкими кубиками)

100 г шампиньонов (пластинками)

1 ч. л. паприки

1/2 ч. л. молотого чили

2 ч. л. томатной пасты

2 ст. л. соевого соуса

1 ст. л. молока

1 яйцо (взбить)

350 г риса (отварить)

1 ст. л. свежей рубленой кинзы

1 Нагрейте на сковороде 2 ст. л. масла. Обжарьте лук (3 мин.), добавьте чеснок, курятину, морковь и готовьте еще 3–4 мин.

Положите грибы и жарьте еще 2 мин., подмешайте паприку, молотый чили, томатную пасту и соевый соус.

2 На другой маленькой сковороде нагрейте 1 ст. л. масла. Взбейте молоко с яйцом и вылейте смесь на сковороду. Поджарьте омлет с одной стороны до светло-золотистого цвета, затем переверните его и поджарьте с другой стороны. Держите омлет в тепле.

3 Добавьте к курятине с овощами рис и жарьте еще 5 мин., помешивая, чтобы он разогрелся. Подмешайте кинзу и приправьте. Выложите горкой на подогретое блюдо. Разрежьте омлет на полоски шириной 12 мм, разложите на рисовой горке и сразу же подавайте.

...или попробуйте так

Вместо полосок омлета украсьте рис полосками из 1 ст. л. толченого арахиса, 2 рубленых стеблей зеленого лука; сбрызните поверхность лимонным соком.

Куриные бедрышки с можжевельными ягодами

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 20 мин.

Время приготовления: 2 3/4 ч

Кол-во калорий – 260 в порции

Жир – 16 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

25 г сливочного масла

8 куриных бедрышек

(или 1,8 кг порционных кусков курицы)

10–12 мелких клубней картофеля

1 ч. л. сушеного тимьяна

2 ст. л. свежей рубленой

или 1 ст. л. сушеной петрушки

12 размятых можжевельных ягод

1 крупный зубок чеснока (мелко порубить)

450 мл куриного бульона

1 Разогрейте духовку до 150°C. Растопите сливочное масло на сковороде на слабом огне. Смажьте небольшим количеством растопленного масла огнеупорную форму объемом 1,7 л. Обжарьте куски курицы на сковороде со всех сторон до румяной корочки.

2 Очистите картофель и нарежьте тонкими пластинками. Разложите половину в форме, посолите и порежьте. Посыпьте половиной каждого вида зелени.

3 Выложите на картофель в форме жареную курятину. Посыпьте оставшейся зеленью и разложите остатки картофеля.

Посыпьте можжевельными ягодами и чесноком, приправьте.

4 Влейте соки от жарения на сковороде и добавьте бульон. Тушите под крышкой в духовке 2 1/2 ч. Через 2 ч снимите крышку, чтобы ингредиенты подрумянились. Подавайте в горячем виде.



Свинина в грибном соусе

Свинные эскалопы в грибном соусе украшают треугольные гренки

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 10 мин.
Время приготовления: 20 мин.
Кол-во калорий – 510 в порции
Жир – 38 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

4 свинных эскалопа из филе или филейной части ноги (примерно по 100 г каждый)
1 ст. л. муки
4 ст. л. растительного масла
4 небольших ломтика белого хлеба (срезать корочки и разрезать по диагонали)
50 г сливочного масла
175 г мелких шампиньонов (нарезать тонкими пластинками)
2 ст. л. воды
150 мл сметаны
1–2 ст. л. свежей рубленой петрушки (дополнительно)

1 Если эскалопы недостаточно тонкие, положите их между двумя слоями жиронепроницаемой бумаги и отбейте скалкой. Насыпьте муку на тарелку и приправьте. Обваляйте в ней эскалопы. Отложите.

2 Нагрейте на сковороде растительное масло и быстро обжарьте треугольники хлеба с обеих сторон до золотистого цвета. Промокните лишний жир бумажными полотенцами, держите гренки в тепле.

3 Разогрейте на сковороде половину сливочного масла. Обжарьте грибы – 3–5 мин. до светло-золотистого цвета. Выложите и держите в тепле. Добавьте оставшееся сливочное масло и обжарьте эскалопы на умеренном огне: по 3 мин. с обеих сторон до готовности. Выложите из сковороды и держите в тепле с грибами.

4 Влейте на сковороду воду и перемешайте деревянной лопаткой, соскребая со дна прилипшие кусочки. Подмешайте сметану, разогрейте, но не дайте соусу закипеть.

5 Положите в соус грибы и эскалопы, быстро перемешайте. Разложите на подогретом блюде. При желании обваляйте края гренков в рубленой петрушке и разложите на блюде по бокам от мяса. Подавайте сразу же.

...или попробуйте так

Обогатите вкус соуса яблочным соком, которым заменяют воду, и йогуртом – вместо сметаны.

Трио картофельных оладий

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 25 мин.
Кол-во калорий – 415 в порции
Жир – 27 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

500 г картофеля (примерно 4 клубня)
1 мелкорубленая луковица
4 ст. л. муки
1 крупное яйцо
4 ст. л. молока
2 ст. л. консервированной кукурузы (без жидкости)
2 ст. л. мелко нарезанного зеленого сладкого перца
20 г тертого твердого сыра
2 ст. л. нарезанной ветчины
25 г сливочного масла
примерно 5 ст. л. растительного масла

1 Измельчите на крупной терке сырой картофель, переложите его на дуршлаг и прижмите тарелкой, чтобы отжать лишнюю влагу. Обсушите картофель бумажными полотенцами, затем переложите в миску. Добавьте лук и муку.

2 Взбейте яйцо с молоком, приправьте и введите в картофельную массу. Разделите ее на 3 части. В одну подмешайте сладкую кукурузу, в другую – сладкий перец и сыр, в третью – ветчину.

3 Нагрейте на сковороде на среднем огне сливочное и половину растительного масла. Когда масло начнет шипеть, выложите ложкой картофельную массу с кукурузой, хорошо

прижимая лопаткой, чтобы получились плоские оладьи. Жарьте до золотистого цвета примерно по 4 мин. с обеих сторон.

4 Выложите на бумажное полотенце, чтобы промокнуть излишки жира. Держите горячими, пока жарите остальные два вида оладий, подливая при необходимости растительное масло. Разложите на подогретом блюде и подавайте.



Тушеное мясо с черносмородиновым соусом

Капля черносмородинового сиропа в маринаде придает блюду особый неповторимый вкус



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 20 мин. +
маринование

Время приготовления: 2 ч 40 мин.
Кол-во калорий – 345 в порции
Жир – 10 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

900 г говяжьей голяшки на кости

1 маленькая рубленая луковица
3 слегка размятых зубка чеснока
1 лавровый лист
сок 1 лимона
2 ст. л. черносмородинового сиропа
2 ст. л. растительного масла для жарения
300 мл говяжьего или куриного бульона
8 маленьких репок (оставить
небольшие черешки)
8 мелких луковок

8 мелких морковок
(оставить небольшие черешки)
1 ст. л. уксуса
1 ст. л. сахара

1 Добавьте к мясу рубленый лук, чеснок, лавровый лист, полейте лимонным соком и смородиновым сиропом. Накройте и охлаждайте сутки, периодически перемешивая. Выложите говядину из маринада и обсушите на бумажных полотенцах (маринад сохраните).

2 Разогрейте духовку до 170°C. Нагрейте масло в глубокой огнеупорной форме и поджарьте мясо. Влейте через сито маринад, приправьте его и добавьте бульон. Тушите говядину под крышкой в духовке 1½ ч.

3 Подмешайте овощи и продолжайте тушить под крышкой еще 40 мин. – до мягкости мяса. Выложите его шумовкой, нарежьте говядину толстыми ломтиками. Положите к овощам. Держите в тепле.

4 В очень маленьком сотейнике уварите кипячением уксус с сахаром до светло-коричневой глазури. Процедите в нее соки от запекания и прокипятите до сиропообразной консистенции. Полейте полученным соусом мясо с овощами и подавайте в форме.

Микс из почек и свинины

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 35 мин.
Кол-во калорий – 255 в порции
Жир – 13 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

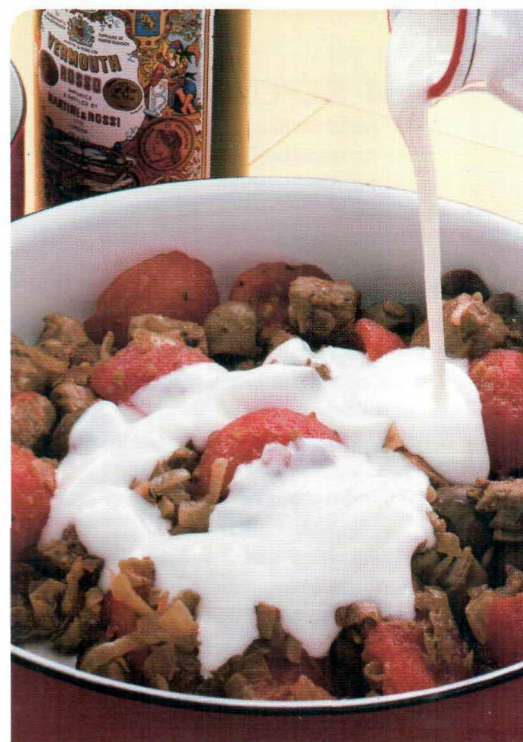
2 ст. л. растительного масла
1 рубленая луковица
250 г постного свиного филе (нарезать кубиками)
4 бараньи почки (разрезать каждую почку без протоков на 4 части)
3 помидора (очистить и разрезать на 4 части)
3 ст. л. куриного бульона
щепотка сахара
½ ч. л. сушеного орегано
150 мл несладкого йогурта

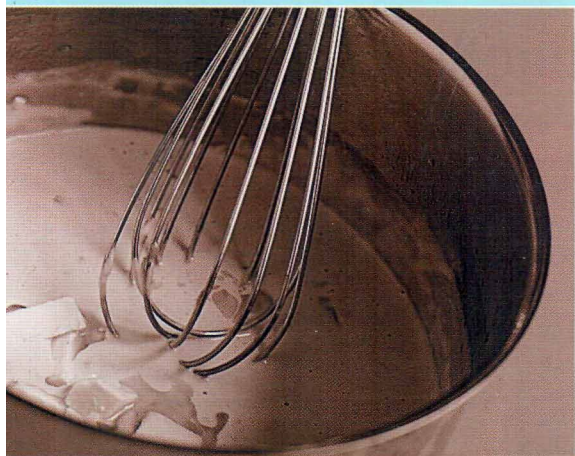
1 Нагрейте масло в большом сотейнике, обжарьте лук. Положите свинину и обжарьте до легкой корочки. Добавьте почки и жарьте, перемешивая, еще 5 мин.

2 Подмешайте помидоры, влейте бульон, добавьте сахар и орегано. Приправьте и тушите 10 мин. под крышкой, снимите ее. Готовьте еще 5 мин., до мягкости свинины. Снимите с огня и подмешайте йогурт. Переложите на подогретое сервировочное блюдо и сразу же подавайте.

...или попробуйте так

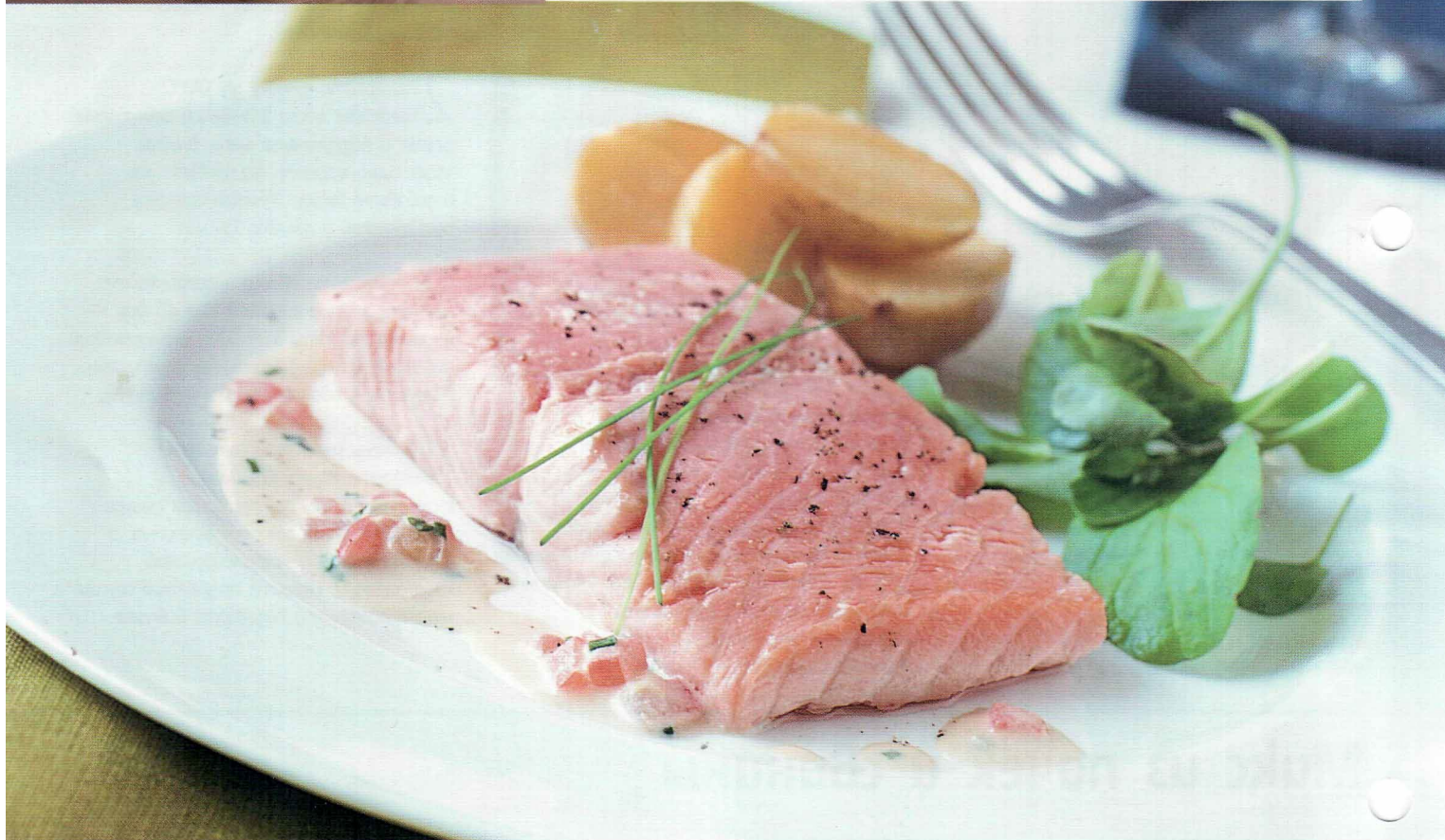
Замените орегано шалфеем и добавьте, когда мясо уже будет готово, 100 г шампиньонов, разрезанных на четыре части и обжаренных в сливочном масле.





Припущенное филе семги в сливочном соусе

Великолепное рыбное филе с соусом из зеленого лука, томатов и сливок



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 20 мин.

Время приготовления: 10 мин.

Кол-во калорий – 550 в порции

Жир – 49 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 филе семги без кожи

2 лавровых листа

450 мл овощного или рыбного бульона

25 г сливочного масла

5 ст. л. мелкорубленого зеленого лука

2 ст. л. уксуса

150 мл яблочного сока

180 мл жирных сливок

50 г сливочного масла кубиками

3 помидора (очистить от кожицы и семян, нарезать мелкими кубиками)

отварной картофель и листья салата
для подачи (дополнительно)

1 Положите филе с лавровыми листьями на большую сковороду. Влейте бульон так, чтобы он только покрыл рыбу. Доведите до кипения, уменьшите огонь и припускайте 5–7 мин., чтобы семга проварилась на всю толщину филе.

2 Разогрейте сливочное масло в сотейнике и обжарьте 3 ст. л. зеленого лука. Добавьте уксус, яблочный сок и сливки, тушите на слабом огне, пока соус не уварится наполовину.

3 Взбивая, введите в соус охлажденное сливочное масло, добавляя его по кубику только тогда, когда предыдущая порция масла полностью растворилась. Подмешайте

помидоры, оставшийся зеленый лук и приправьте по Вкусу.

4 Выложите семгу шумовкой из бульона на подогретые тарелки и полейте вокруг соусом. Подавайте сразу же, предложив на гарнир отварной картофель и листья салата.

совет мастера

Добавляйте масло в соус мелкими порциями, — тщательно взбивая приправу, — только так соус достигнет необходимой консистенции густой эмульсии.



Безе-мороженое с ягодами и сливками

Соблазнительный десерт из воздушных сливок, хрустящего безе и кисловатых ягод

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 25 мин.

Время приготовления: 1–2 ч + остывание

Кол-во калорий – 390 в порции

Жир – 20 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

200 мл сливок для взбивания

300 г любых ягод

ДЛЯ БЕЗЕ:

растительное масло для смазывания

3 белка

175 г сахара

1 Разогрейте духовку до 130°C. Выстелите противень пекарской бумагой, слегка промаслите ее.

2 В большой чистой сухой емкости взбейте белки в стойкую пену. Посыпьте половиной сахара и продолжайте взбивать, пока масса не станет плотной и блестящей. Посыпьте оставшимся сахаром и аккуратно перемешайте металлической ложкой.

3 Выложите белковую массу в виде 6 кругов на противень. Выпекайте 1–2 ч, пока безе хорошенько не подсохнут. Осторожно снимите с бумаги и переложите остывать на решетку.



4 Взбейте сливки в мягкую пену и раскрошите в них 2 безе (остальные можно хранить в герметичной посуде – см. «совет мастера»).

5 Осторожно перемешайте безе со сливками и подмешайте ягоды. Разложите по 4 креманкам и подавайте.

совет мастера

По этому рецепту вы испечете больше безе, чем нужно для десерта. Вы можете прослоить их попарно взбитыми сливками или мороженым с ягодами либо подать как сладости к кофе.

Бисквитные «Дамские пальчики»

ВЫХОД: 20 ШТУК

Время подготовки: 20 мин.

Время приготовления: 10 мин. + остывание

Кол-во калорий – 45 в изделии

Жир – 1 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

сливочное масло для смазывания

3 яйца (желтки отделить от белков)

100 г сахара

80 г муки (просеять)

сахарная пудра для посыпки

1 Разогрейте духовку до 180°C. Выложите 2 противня пекарской бумагой и промаслите ее.

2 В большой чистой сухой емкости взбейте белки в мягкую пену. Взбивая, порциями всыпьте сахар. Взбивайте, пока масса

не станет плотной и блестящей. Введите, взбивая массу, желтки, затем – муку.

3 Выложите тесто ложкой или из кондитерского мешочка на противни в виде полосок длиной 10 см на одинаковом расстоянии друг от друга. Посыпьте сахарной пудрой через сито и выпекайте 10 мин., пока «пальчики» не станут светло-золотистыми. Переложите изделия остывать на решетку.

как подавать

Такие бисквиты обычно используют для приготовления тирамису. «Дамские пальчики» можно подать с любым сливочным десертом или разрезать пополам по горизонтали и намазать сливками, ароматизированными ягодным пюре, растопленным шоколадом или кофе.



Яблочный пирог с клубничным джемом

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 40 мин. + охлаждение

Время приготовления: 35 мин. + остывание

Кол-во калорий – 640 в ломтике

Жир – 38 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

3 небольших яблока

2 ст. л. лимонного сока

150 мл жирных сливок + для подачи

1 яйцо + 3 желтка

50 г сахара

1 ст. л. яблочного сока

4 ст. л. клубничного джема

25 г сливочного масла кусочками

50 г муки

25 г сахара

50 г рубленого миндаля

ДЛЯ ТЕСТА:

175 г муки + для посыпки

75 г размягченного сливочного масла

75 г сахара

3 желтка

2 капли ванильной эссенции

1 Для теста. Просейте муку со щепоткой соли на рабочую поверхность, сделайте в центре горку углубление. Добавьте в него масло, сахар, желтки и эссенцию. Пальцами одной руки тщательно смешайте ингредиенты в центре горки, постепенно подмешивайте муку и замесите тесто.

2 Вымесите его на посыпанной мукой поверхности до однородности. Оберните пищевой пленкой и охлаждайте 30 мин.

3 Разогрейте духовку до 200°C. Раскатайте тесто и выложите им форму для пирогов диаметром 20 см. Поставьте форму с тестом в холодильник. Очистите яблоки от кожуры и сердцевин, нарежьте плоды кусочками и сбрызните лимонным соком. В миске разотрите сливки с яйцом, желтками, сахаром и яблочным соком. Намажьте тесто в форме клубничным джемом. Разложите яблоки и залейте сливочным кремом.

4 Для посыпки. Разотрите масло с мукой в мелкие крошки, подмешайте сахар и миндаль. Посыпьте крошками начинку пирога и выпекайте 35 мин. Оставьте изделие в форме на пару минут, затем переложите его на блюдо и подавайте еще теплым со сливками.

совет мастера

Тесто можно приготовить заблаговременно, тщательно обернуть и поместить в морозилку, где оно может храниться около месяца.

Персиковый кранбл

Сладкие запеченные персики под миндальными крошками

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 15 мин.

Время приготовления: 15 мин.

Кол-во калорий – 400 в порции

Жир – 21 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 персика

80 г миндального или песочного печенья (слегка раскрошить)

50 г жареного миндаля (порубить)

40 г сахара (при желании коричневого)

50 г муки

измельченная на терке цедра 1 лимона

50 г охлажденного сливочного масла

кубиками

сливки или йогурт для подачи

1 Разогрейте духовку до 180°C. Очистите персики, удалите косточки и нарежьте дольками. Разложите в огнеупорной форме.

2 В миске смешайте раскрошенное печенье, рубленый миндаль, сахар, муку, цедру

и сливочное масло. Разотрите массу в мелкие крошки. Посыпьте персики в форме и запекайте 15 мин. – до золотисто-коричневого цвета. Подавайте десерт горячим со сливками или йогуртом.

совет мастера

Этот замечательный десерт можно приготовить из слив, нектаринов или груш.





Шоколадные брауни

Мягкие шоколадные кексы брауни с орехами – достояние американской кухни – стали любимыми сладостями многих европейцев



ВЫХОД: 16 ЛОМТИКОВ

Время подготовки: 15 мин.

Время приготовления: 30 мин. + остывание

Кол-во калорий – 175 в кусочке

Жир – 12 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

100 г сливочного масла + для смазывания

100 г шоколада (разломать на кусочки)

50 г муки (просеять)

100 г сахара

1 ч. л. разрыхлителя

3 яйца

100 г рубленых грецких орехов

1 Разогрейте духовку до 180°C. Выложите пекарской бумагой квадратную форму для выпекания со стороной 20 см. Промаслите бумагу. Растопите шоколад с маслом в пароварке или на водяной бане.

2 В миске перемешайте муку с сахаром, разрыхлителем и щепоткой соли. Влейте растопленный шоколад и тщательно перемешайте. Подмешайте яйца и грецкие орехи, перелейте тесто в подготовленную форму.

3 Выпекайте 25–30 мин.: корж станет сверху плотным на ощупь (при надавливании вы почувствуете,

что тесто пропеклось), а снизу останется мягким. Оставьте изделие в форме на 5 мин., затем разрежьте на 16 ломтиков. Переложите остывать на решетку, удалив бумагу, и оставьте до полного остывания.

...или попробуйте так

Замените грецкие орехи орешками пекан либо рубленой сушеной вишней – это придаст брауни совершенно иной вкус и текстуру.

Пирог «Магера»

Это английское изделие согласно традиции подавали со стаканчиком магеры

НА 12 ПЕРСОН

Время подготовки: 15 мин.

Время приготовления: 1¼ ч + остывание

Кол-во калорий – 245 в ломтике

Жир – 14 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

175 г размягченного сливочного масла + для смазывания

200 г муки

1 ч. л. разрыхлителя

175 г сахара

1 ч. л. ванильной эссенции

3 крупных яйца (слегка взбить)

2 ст. л. молока

2 тонкие полоски засахаренной цедры или апельсиновых долек (дополнительно)



1 Разогрейте духовку до 170°C. Смажьте маслом и выложите промасленной пекарской бумагой глубокую форму диаметром 18 см.

2 Просейте муку с разрыхлителем и щепоткой соли. Разотрите сливочное масло с сахаром до бела. Взбивая, введите ванильную эссенцию. Добавьте порциями взбитые яйца, тщательно взбивая массу после каждого ввода.

3 Введите порциями мучную смесь, тщательно перемешивая массу большой металлической ложкой. Подмешайте молоко. Перелейте тесто в форму и разровняйте поверхность ножом-лопаткой.

4 Выпекайте пирог 1 ч. Выложите в центре засахаренную цедру или апельсиновые дольки (поверхность может немного растрескаться –

это допустимо). Пеките еще 15 мин.: после прокола центра изделия спица должна остаться совершенно чистой.

5 Оставьте пирог в форме на 10–15 мин., затем переверните его и снимите бумагу. Переложите на решетку верхней стороной вверх и оставьте до полного остывания.

Индийские жареные лепешки

Тесто для этих изделий немного напоминает слоеное

ВЫХОД: 4 ШТУКИ

Время подготовки: 30 мин.

Время приготовления: 50 мин.

Кол-во калорий – 275 в изделии

Жир – 16 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

150 г муки + для посыпки

75 г растопленного сливочного масла

50 мл молока

50 мл воды

1 Просейте муку с ½ ч. л. соли. Добавьте 1 ст. л. растопленного масла и хорошо перемешайте. Смешайте молоко с водой и подмешайте в мучную смесь. Замесите тесто. Разделите его на 4 шара.

2 На слегка посыпанной мукой поверхности расплющите ладонью тестяной шарик и раскатайте его в круг диаметром 15 см. Смажьте слегка растопленным маслом, немного посыпьте мукой. Сложите тесто пополам, снова смажьте маслом и посыпьте мукой.

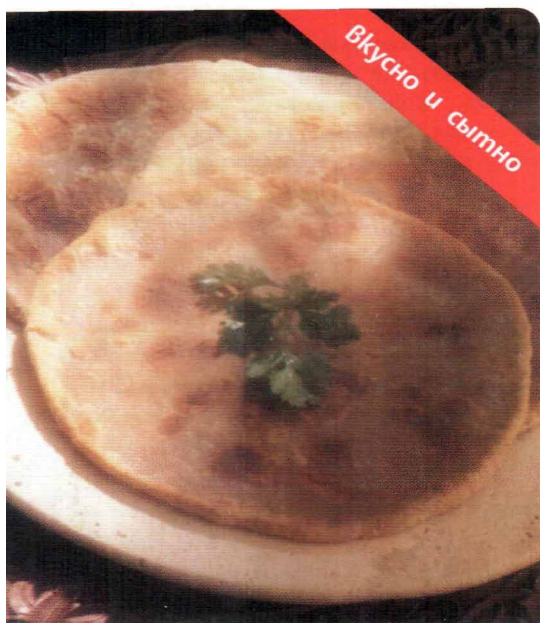
3 Сложите полукруг пополам, похлопывая, растяните тесто опять в круг диаметром 15 см. Повторите процедуру смазывания еще раз. Подготовьте описанным образом еще 3 лепешки.

4 Раскалите маленькую чугунную или обычную тяжелую сковороду на среднем огне и смажьте растопленным маслом. Положите на горячую сковороду 1 лепешку и жарьте, не отходя от плиты, иначе тесто снизу подгорит. Как только снизу на лепешке начнут появляться светло-коричневые пятнышки, налейте немного масла на сковороду по краям теста.

5 Жарьте еще по 4–5 мин. с обеих сторон до золотисто-коричневого цвета, часто прижимая изделия лопаткой, чтобы они не вздувались. Держите в тепле готовые лепешки, пока жарите остальные. Подавайте сразу же.

как подавать

Подавайте лепешки к карри из мяса, птицы или рыбы, предложив на гарнир тарелку нарезанных помидоров с луком.





Оленина: подготовка и приготовление

Мясо оленя постное, темного цвета, плотное на ощупь, обладает приятным Вкусом и прекрасно подходит для запекания, тушения, жарения и приготовления на гриле

Порадуем тех, кто следит за своей фигурой, — оленина практически не содержит жира, его доля в мясе оленя всего четверть от содержащихся в говядине жиров. К тому же жиры в оленине — ненасыщенные в отличие от говядины, баранины и свинины. Однако оленина очень сытная, поэтому куски целесообразно делать небольшими.

Как выбирать

Мясо косули считается наиболее качественным, его ценность выше мяса лани или оленя. Кстати, мясо самцов Вкуснее, чем мясо самок. Употребляют мясо животных не старше трех лет, лучше — в возрасте от 18 месяцев до 2 лет. Качественная оленина темная, плотная на ощупь, жир чистый, сливочно-белый. Обычно туши подвешивают на 12–21 день, они обладают резковатым, но приятным запахом, характерным для дичи, без малейших признаков аммиака.



Маринады для оленины



Молодая оленина приятней на Вкус, чем мясо зрелого животного. Однако жесткое мясо можно смягчить

и придать ему желаемый аромат при помощи различных маринадов.

Как правильно мариновать

Предложенные маринады рассчитаны примерно на 700 г нарезанной кубиками оленины. Для крупных кусков мяса, предназначенных для жарения, приготовьте двойную порцию жидкого соуса. Мариновать оленьё мясо следует 1 ч в прохладной кухне или до 2 дней в холодильнике.

Луково-звездичный маринад

Нарежьте кусочками 2 маленькие луковицы и нашинкуйте 6 ломтиков

соцветиями звездчатки. Смешайте по 300 мл воды и уксуса, 2 ст. л. растительного масла, добавьте 1–2 ч. л. сахара, 2 лавровых листа и 1/2 ч. л. душистого перца.

Можжевеловый маринад

Мелко порубите 2 луковицы и 2 моркови, залейте 250 мл говяжьего бульона, 150 мл растительного масла, 2 ст. л. лимонного сока, 3 ст. л. уксуса, добавьте 8 истолченных ягод можжевельника, 5 горошин черного перца и букет гарни.

Подготовка оленины

На кусках оленьего мяса обычно есть тонкий слой жира. Поскольку вкус его многим не нравится, советуем перед приготовлением удалить жир.

Мясо будет сочным

Перед за жариванием в духовке кусок оленины можно обернуть тонким пластом свиного сала или с помощью иглы нашпиговать мясо кусочками сала, чтобы от жара духовки оно не пересыхало. Однако этого можно и не делать, достаточно запекать мясо в большом количестве жира и часто поливать оленину мясными соками. Оборачивать шпиком мясо следует после маринования, а шпиговать салом — до него.

совет мастера

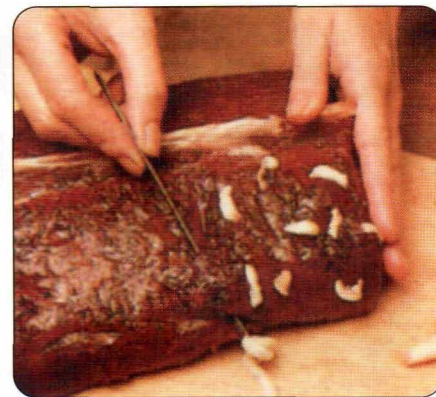
Хранение

Тщательно завернутую оленину можно хранить в холодильнике до 2 дней, столько же времени — в маринаде в закрытом контейнере в нижней части устройства для охлаждения. В морозильнике мясо пролежит до полугода.



Обертывание шпиком

Используйте тонкие пласты соленого или свежего шпика. Оберните ими кусок мяса со всех сторон и закрепите ниткой. В процессе запекания растопленный жир стечет по бокам мяса, придавая ему сочность. Когда сало за жарится и подсыхает, хозяйка сама должна поливать оленину соками из формы. Перед подачей шпик удаляют.



Шпигование

Этот метод рекомендуем использовать при подготовке кусков мяса, которые слишком велики для обертывания пластами сала. Мясники используют специальную шпиговальную иглу: ею прокалывают мясо на одинаковом расстоянии друг от друга и протягивают через проколы тонкие полоски сала. За неимением иглы можно воспользоваться ножом: сделайте им узкие глубокие разрезы в мясе и пальцами протолкните в отверстия полоски сала как можно глубже.

Приготовление оленины

Будьте внимательны: не передержите на огне оленьее мясо, иначе оно станет жестким. Ростбиф, стейки и отбивные из оленины обычно жарят с кровью, Впрочем, это — дело вкуса.



Жарение на сковороде или гриле

Стейки из корейки, филе, а также заднюю часть ноги или маленькие отбивные можно быстро обжарить на сковороде или гриле. Если мясо не маринованное, то перед приготовлением его смазывают растительным маслом и быстро обжаривают на сильном огне, чтобы не пересохло.



Тушение

Хорошо подвешенное и замаринованное седло или ногу старых животных обычно тушат крупными кусками. Сначала поджаривают мясо на растительном масле, затем заливаете оставшимся маринадом и тушите. Не забудьте о свежих овощах и зелени.



Рубленая оленина

Хороший фарш получается из лопатки. Его достаточно приправить и можно формировать котлеты. Измельченную оленину используют во многих начинках, в частности в тех, где обычно главную арию исполняет рубленая говядина.

Стейки из оленины в меде и горчице

Вы очень легко приготовите это кушанье, которое окажется приятным сюрпризом для гостей

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 10 мин.

Время приготовления: 5 мин.

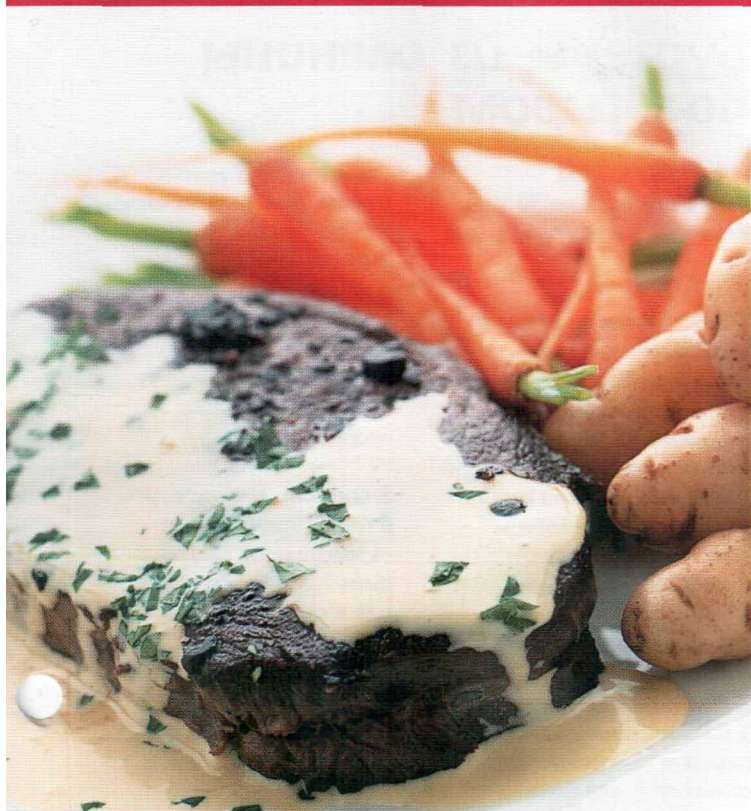
ИНГРЕДИЕНТЫ

- 4 х 175 г стейка из филе оленины
- 8 можжевельных ягод (размять)
- 1 ст. л. растительного масла
- 1 ст. л. меда
- 2 ст. л. горчицы
- 8 ст. л. сливок для взбивания
- 1 ст. л. свежей рубленой петрушки (дополнительно)

1 Натрите стейки размятыми ягодами можжевельника и посолите. Раскалите масло на большой сковороде почти до дымка.

2 Обжарьте мясо: по 2 мин. с обеих сторон (или до готовности по Вкусу). При желании прижимайте оленину в процессе жарения. Выложите и держите в тепле.

3 Слейте со сковороды жир, добавьте на нее мед, горчицу и сливки. Разогревайте на среднем огне 1 мин., постоянно взбивая до загустения. Приправьте и полейте соусом стейки. Посыпьте при желании петрушкой и подавайте.



Ростбиф из оленины со сливками и можжевельными ягодами

Гарнировать этот изумительный ростбиф лучше овощами – морковью, репой и картофелем

НА 8 ПЕРСОН

Время подготовки: 20 мин. +

маринование

Время приготовления:

1 ч 40 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 150 мл растительного масла
- сок 1 лимона
- 120 мл уксуса
- 1 луковица (нарезать толстыми кружочками)
- 1,5 кг седла оленины (удалить кожу)
- 1 ст. л. размятых ягод можжевельника
- измельченная на терке цедра 1 лимона
- 100 г свиного сала (нарезать тонкими пластинами)
- 1 ч. л. с горкой муки
- 150 мл нежирных сливок
- 150 мл сметаны

1 Для маринада. Смешайте масло с лимонным соком, уксусом и луком в большой емкости. Положите мясо, переверните несколько раз, чтобы пропитать его маринадом,

накройте емкость и поставьте на ночь в холодильник (попробуйте перевернуть оленину в процессе маринования пару раз).



2 Разогрейте духовку до 180°C. Посыпьте мясо размятыми ягодами можжевельника, 1 ч. л. соли и цедрой лимона.

3 Оберните мясо пластинами сала и обвяжите ниткой. Полейте маринадом, накройте фольгой и запекайте 1 ч. Удалите фольгу и жарьте еще 30 мин., снимите через 15 мин. сало и полейте оленину образовавшимися соками.

4 Переложите ростбиф на блюдо и держите в тепле. Взбивая соки от жарения, всыпьте в них муку, добавьте сливки и сметану. Приправьте. Разогрейте, размешивая, пока соус не станет горячим, но не закипит, и подавайте к мясу.

совет мастера

Кроме седла запекайте филе, корейку (бескостное седло), заднюю ногу – на кости или без костей, свернутую в рулет, – и лопатку.





Бургеры из оленины под сыром

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 10 мин.

Время приготовления: 8 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 500 г фарша из оленины
- растительное масло для смазывания
- 4 толстых ломтика хлеба
- 4 ломтика твердого сыра
- 1 помидор (удалить семена и крупно нарезать)
- 1/2 негорькой луковичы (мелко порубить)
- любой зеленый салат для подачи
- 1 лимон (разрезать на 4 части)

1 Посолите и поперчите фарш, разделите на 4 равные части, сформируйте в виде толстых плоских котлет. Слегка смажьте маслом. Раскалите гриль и поджарьте хлеб. Снимите

с гриля тосты и держите в тепле, гриль не выключайте.

2 Раскалите сковороду и обжарьте бургеры: по 2–4 мин. с обеих сторон до готовности (по Вкусу). Положите на каждое изделие по ломтику сыра и поставьте под гриль, чтобы растопить сыр.

3 Смешайте помидор с луком и приправьте. Положите на каждый тост по бургеру, сверху – овощи и подавайте с салатом и дольками лимона.

Рагу из оленины

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 25 мин.

Время приготовления:

2 1/2–3 1/2 ч

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 кг оленины без костей (кожу удалить)
- приправленная мука для панировки
- растительное масло для жарения
- 3 крупных черешка сельдерея (тонко нарезать)
- 3 крупных моркови (тонко нарезать)
- 2 луковичы (крупно порубить)
- 1 истолченный маленький зубок чеснока
- 1 небольшой зеленый сладкий перец (удалить семена и нарезать кубиками)
- 400 мл воды
- 1 ст. л. муки (дополнительно)
- лапша или рис для подачи (дополнительно)

1 Нарежьте мясо кубиками и обваляйте в муке. Нагрейте масло на большой толстодонной сковороде на среднем огне и обжарьте оленину партиями до румяной корочки.

2 Положите на сковороду все мясо и добавьте овощи. Залейте водой, посолите и поперчите по Вкусу. Доведите до кипения, уменьшите огонь и тушите, плотно прикрыв крышкой, 2–3 ч, чтобы оленина стала мягкой.

3 При желании загустите подливку пастой из муки и небольшого количества воды. Подмешайте ее в рагу, варите его еще пару минут. Подавайте кушанье горячим с отварной лапшой или рисом.

...или попробуйте так

В небольшом количестве растительного масла подрумяньте 1 кг нарезанной кубиками оленины. Добавьте 2 рубленые луковичы, 8 морковок (кружочков) и жарьте 2 мин. Положите

8 нарезанных пластинками картофеля, 3 нарезанных яблока, влейте 250 мл яблочного сока, добавьте 1 ч. л. сушеного тимьяна. Приправьте, доведите до кипения и тушите 2–3 ч – до мягкости мяса.





Ужин, приготовленный заранее

Хорошая еда и отличная компания – что может быть лучше?
Это меню пригодится вам для проведения субботних посиделок с друзьями

НА 6 ПЕРСОН

ЗАКУСКИ

**Перец, фаршированный
чесночным сыром**

Хрустящая и пикантная закуска

Кунжутные палочки

Соблазнительные тестяные завитки

*

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Свиной рулет с изюмной начинкой

*Яблоки, грецкие орехи и изюм
прекрасно сочетаются
со сладковатой свиной*

Порей с морковью

Свежие овощи в пикантной заправке

Лимонный шпинат в масле

Шпинат с лимонной цедрой и соком

*

ДЕСЕРТ

Красный фруктовый пудинг

*Яркий сочный пудинг впитал
в себя всю прелесть
сезонных фруктов и ягод*



ПЛАНИРУЕМ ВРЕМЯ



1 С чего начинать

Предложенные
кушанья можно
приготовить
загодя, поэтому
мы надеемся,
что их рецепты
вам непременно

понравятся, поскольку это поможет хозяйке
больше времени провести у себя дома
за столом с друзьями. Кстати, застолье
можно разнообразить, подав для начала
перец с кунжутными палочками к напиткам.

2 Примерно за неделю до застолья...

Испеките кунжутные палочки, остудите
и поместите в герметичный контейнер.

3 За день до подачи...

Приготовьте и охладите пудинг; сделайте
соус и поставьте в герметичной емкости
на полку холодильника. Наполните начинкой
половинки перцев и охладите. Приготовьте
начинку и нафаршируйте свинину, оберните
фольгой и охладите. Пропарьте шпинат,
остудите и охладите. Смешайте ингредиенты
для заправки для салата и поставьте
на холод. Подготовьте порей и морковь
и положите в полиэтиленовом пакете
в холодильник.

4 В день застолья...

Нарежьте полосками фаршированные
перцы, разложите на тарелке, неплотно
накройте и охладите. Снимите с мяса фольгу,
смажьте маслом, снова оберните и жарьте
в духовке 1 ч. Удалите фольгу и продолжайте
жарить до готовности. Приготовьте салат
и завершите шпинатный гарнир, держите
оба блюда в тепле.

5 Непосредственно перед подачей...

Подсушите кунжутные палочки в духовке
(при желании) и подавайте с фаршированными
перцами. Нарежьте ломтиками свинину.
Переверните пудинг на блюдо, смажьте
его соусом.

Перец, фаршированный чесночным сыром

Сочные и хрустящие дольки сладкого перца со сливочно-чесночной начинкой

Время подготовки: 10 мин. + охлаждение

Время приготовления: нет

Кол-во калорий – 195 в порции

Жир – 20 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

250 г сливочного сыра

1 истолченный зубок чеснока

2 ст. л. свежей рубленой петрушки

2 ст. л. рубленого зеленого лука

по 1 зеленому и красному сладкому перцу
(разрезать пополам и очистить от семян)

1 Разотрите в пиале сыр с чесноком, петрушкой и зеленым луком в однородную пасту. Посолите, поперчите.

2 Разложите начинку по половинкам перцев, плотно ее прижимая, разровняйте поверхность ножом. Накройте и охлаждайте не менее 2 ч.

3 Острым ножом нарежьте половинки перцев вдоль тонкими дольками. Разложите на блюдо попеременно красные и зеленые перечные полоски.



Кунжутные палочки

Эти хрустящие изделия идеально подходят к аперитиву

Время подготовки: 30 мин. + охлаждение

Время приготовления: 15 мин. + остывание

Кол-во калорий – 310 в порции

Жир – 18 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

225 г муки + для посыпки

50 г сливочного масла кубиками

50 г твердого сыра (измельчить на мелкой терке)

1 желток

4 ст. л. холодной воды

растительное масло для смазывания

75 г кунжута

1 Просейте муку в большую миску со щепоткой соли и перца. Разотрите с кубиками охлажденного масла в мелкие крошки, подмешайте тертый сыр. Сделайте в центре горку углубление.

2 Разотрите желток с водой и влейте в центр горки. Подмешайте вилкой сухие ингредиенты к желтку, затем работайте с тестом пальцами. Переложите его на слегка посыпанную мукой поверхность и быстро вымесите, чтобы получилось плотное тесто. Оберните пищевой пленкой и охладите (10 мин.).

3 Разогрейте духовку до 200°C. Слегка смажьте маслом большой противень. Посыпьте половиной кунжута рабочую поверхность. Положите в центр

место и раскатайте в прямоугольник размером 18 x 12,5 см.

4 Смочите тепловатой водой и посыпьте оставшимся кунжутом. Пройдитесь скалкой по тесту, чтобы вдавить кунжутные семена.

5 Подровняйте края теста острым ножом и разрежьте вдоль на 12–14 полосок, затем каждую – поперек пополам, чтобы получилось 24–28 кусочков. Возьмите полоску теста за оба конца и поверните на пол-оборота в разных направлениях, чтобы получился завиток. (Не делайте завитки слишком тугими.)

6 Выложите полоски на небольших интервалах на противне и выпекайте 15 мин.: изделия станут хрустящими и золотисто-коричневыми. Переложите остывать на решетку.

совет мастера

Перед подачей кунжутные палочки можно подсушить в умеренно разогретой духовке (5 мин.).



Свиной рулет с изюмной начинкой

Хрустящее снаружи и сочное внутри – чудесное мясное изделие

Время подготовки: 25 мин.

Время приготовления: 1 3/4 ч

Кол-во калорий – 620 в порции

Жир – 46 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

1,25 г свернутой в рулет свиной

подчеревыны

3 ст. л. растительного масла

ДЛЯ НАЧИНКИ:

1 маленькая луковица (мелко порубить)

50 г крошек свежего белого хлеба

75 г вареной ветчины (кубиками)

4 ст. л. изюма

1 яблоко (очистить от кожуры и сердцевины, плод мелко нарезать)

2 ст. л. рубленых грецких орехов

щепотка тертого мускатного ореха

1 яйцо (взбить)

1 Ножом с маленьким острым лезвием сделайте на корочке свиного рулета косые надрезы в виде сеточки на расстоянии 4 см друг от друга.

2 Для начинки. Обжарьте лук в 1 ст. л. масла до мягкости и отставьте остывать. Подмешайте хлебные крошки, ветчину, изюм, яблоко, грецкие орехи и посыпьте мускатным орехом. Приправьте и введите яйцо. Тщательно перемешайте до однородности.

3 Положите мясо на рабочую поверхность корочкой вниз. Разверните рулет и намажьте начинкой, оставляя по краям бортики в 1 см. Сверните в рулет, начиная с короткой стороны, хорошо прижимая, чтобы начинка не выпадала. Перевяжите рулет в нескольких местах тонкой ниткой.

4 Разогрейте духовку до 190°C. Смажьте мясо по всей поверхности небольшим количеством масла, натрите солью корочку. Оберните рулет фольгой, закройте вверх концы. Переложите свинину в форму для запекания и жарьте в духовке 1 ч.

5 Выньте рулет из духовки, снимите фольгу и оставьте мясо в форме. Снова смажьте маслом и жарьте, не накрывая, еще 45 мин. – корочка станет золотистой, при этом свинина прожарится на всю глубину. Нарежьте ломтиками и подавайте в горячем виде.

как подавать

Украсьте рулет по краям колечками из яблок, обжаренных на сливочном масле. Предложите также горячее яблочное пюре, посыпанное звездочкой.

Порей с морковью

Время подготовки: 10 мин.

Время приготовления: 15 мин.

Кол-во калорий – 165 в порции

Жир – 14 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

6 морковок

6 молодых пореев

ДЛЯ «ВИНЕГРЕТА»:

6 ст. л. растительного масла

2 ст. л. уксуса

1 мелкорубленный зубок чеснока

1 ч. л. горчицы

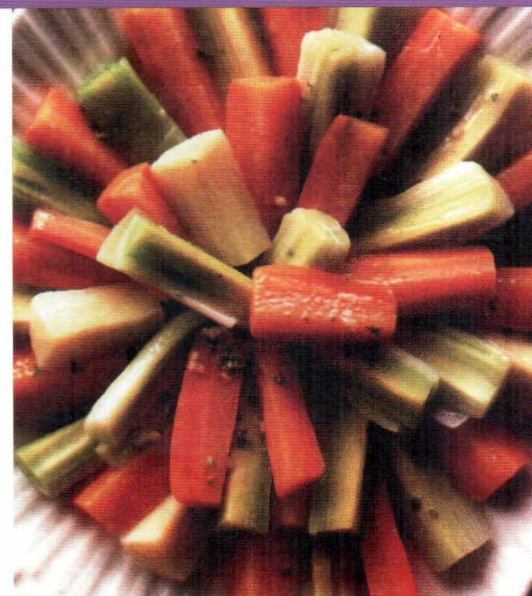
3 ч. л. мелкорубленной свежей петрушки (дополнительно)

1 Нарежьте овощи кусочками по 5 см, разрежьте их вдоль на 4 части.

2 Опустите морковь в подсоленную холодную воду. Вскипятите и варите при кипении 8–10 мин. – до мягкости овощей. Слейте жидкость и отставьте морковные кусочки остывать до комнатной температуры.

3 Отварите порей отдельно в подсоленном кипятке до мягкости (4–5 мин.). Слейте воду и дайте остыть до теплого состояния.

4 Для «Винегрета». Смешайте все ингредиенты в бутылочке с закручивающейся крышечкой. Приправьте и тщательно встряхните до получения однородной эмульсии. Разложите морковь с пореем на блюдо и заправьте «Винегретом». Подавайте салат тепловатым.





Лимонный шпинат в масле

Нежные листья шпината ароматизированы цитрусами

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 10 мин.
Кол-во калорий – 75 в порции
Жир – 7 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 кг шпината
50 г сливочного масла
щепотка мускатного ореха
измельченная на терке цедра 1/2 лимона
лимонный сок по вкусу

1 Положите промытый шпинат в большую кастрюлю. Накройте крышкой и пропарьте 1–2 мин., чтобы листья стали мягче. Слейте жидкость, отожмите и нарежьте шпинат.

2 Растопите большую часть сливочного масла в отдельной кастрюле. Подмешайте шпинат, посыпьте мускатным орехом и лимонной цедрой, приправьте по вкусу.

3 Потушите шпинат, перемешивая, 2–3 мин. Переложите на блюдо, сбрызните лимонным соком и положите в центр оставшееся сливочное масло.

...или попробуйте так

Для чесночно-лимонной заправки. Разогрейте на сковороде 2 ст. л. растительного масла. Добавьте 2 мелко рубленых зубка чеснока. Тушите до появления характерного чесночного запаха, положите пропаренный и нарезанный шпинат (1 кг), добавьте сок и тертую цедру маленького лимона.

Красный фруктовый пудинг

Холодный десерт из спелой ежевики, яблок и слив

Время подготовки: 25 мин. + охлаждение
Время приготовления: 20 мин.
Кол-во калорий – 320 в порции
Жир – 4 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

400 г яблок (очистить от кожуры и сердцевин, крупно нарезать плоды)
400 г слив (разделить пополам, удалить косточки, плоды крупно нарезать)
250 г ежевики
100 г сахара (при необходимости больше)
150 мл яблочного сока
10 тонких ломтиков вчерашнего белого хлеба (корочки срезать)
сливки для подачи

ДЛЯ ФРУКТОВОГО СОУСА:

450 г ежевики или смеси ягод
55 г просеянной сахарной пудры (при необходимости больше)
сок 1/2 лимона (при необходимости больше)

1 Положите в кастрюльку яблоки, сливы, ежевику, сахар и яблочный сок. Доведите до кипения, уменьшите огонь и тушите 15 мин., до мягкости яблок и слив. Снимите с огня, при необходимости подсластите фрукты дополнительно, оставьте остывать.

2 Вырежьте из одного ломтика хлеба круг размером с дно круглой формы объемом 1,5 л. Положите хлебный кружок на ее дно,

остальной хлеб нарежьте широкими полосками и разложите большую часть вокруг центра внахлест на стенках формы.

3 Выложите охлажденные тушеные фрукты и ягоды в форму, наполнив ее почти до краев. Накройте начинку оставшимися полосками хлеба. Прижмите тарелкой, которая полностью накроет начинку в форме, и поставьте под пресс. Охлаждайте в течение ночи.

4 Протрите через мелкое сито ингредиенты для соуса, добавив при желании сахарную пудру или лимонный сок.

5 Перед подачей проведите ножом по краям пудинга, переверните его на сервировочное блюдо. Влажной кисточкой для теста смажьте изделие небольшим количеством соуса. Подавайте пудинг с оставшимся соусом и сливками.

совет мастера

Для этого десерта непременно требуется вчерашний хлеб – он суше, поэтому будет лучше впитывать сок, чем свежий хлеб. Нарезайте буханку очень тонкими ломтиками, иначе пудинг получится менее вкусным.

